



Se faire suivre et accompagner lorsqu'on est myope

Toute myopie peut entraîner des complications en raison de l'allongement excessif du globe oculaire qui fragilise la rétine. Ce risque est d'autant plus important si la myopie est forte. Pour le limiter, un suivi ophtalmologique régulier est indispensable.

- **En cas de myopie forte** (-6 dioptries ou plus), faire contrôler sa vision tous les deux ans par un ophtalmologiste qui réalisera régulièrement des examens de contrôle (prise de la tension de l'œil, examen du fond d'œil...) afin de vérifier l'absence de signes évocateurs de complications (ex. : décollement de rétine, altération de la macula).
- **Après une chirurgie réfractive**, continuer à se faire suivre régulièrement (tous les deux ans).

» *Après une chirurgie réfractive, l'œil reste fragile sur le plan anatomique même si la myopie a été corrigée.*



MYopia

Association pour le soutien des myopes

L'Association Myopia, pour soutenir les patients atteints de myopie et maladies dégénératives de l'œil

Dédiée à la myopie et aux maladies dégénératives de l'œil, l'Association MYOPIA a pour mission de soutenir et d'accompagner les patients et les aidants tout au long de leur parcours de soin.

A travers de nombreux services, elle s'engage également à améliorer la qualité de vie quotidienne des personnes touchées par des handicaps visuels, tout en offrant un soutien essentiel aux proches et aux familles.

Vous êtes concerné(e) par la myopie ou une maladie dégénérative de l'œil à titre personnel ou via un de vos proches ? Pour adhérer à l'association ou la soutenir :



Adhésion gratuite



Pour plus d'infos et conseils sur les moyens d'agir contre la myopie, RDV sur www.ensemblecontrelamyopie.fr



Flasher pour + d'infos !
ensemblecontrelamyopie.fr

I.E.M.P.
INSTITUT D'EDUCATION MEDICALE
ET DE PREVENTION
www.institut-iemp.com



En 2050, une personne sur deux sera myope !



CONTRE LA MYOPIE J'AGIS!



Depuis plusieurs années, l'épidémie de myopie ne cesse de gagner du terrain partout dans le monde. En 2050, la moitié de l'humanité sera myope selon les prévisions alarmistes des experts. La France est loin d'être épargnée avec 40 % d'adultes myopes en 2020 et un enfant de moins de 18 ans sur 5 qui souffre de myopie aujourd'hui. Pourtant, cette situation n'est pas une fatalité. Que l'on soit myope ou parent de jeunes enfants, on peut tous agir au quotidien pour ralentir la progression de cette épidémie silencieuse.

Prévenir la myopie

Contrairement aux idées reçues, **seuls 10 % des cas de myopie sont liés à l'hérédité** et 90 % sont dus à nos modes de vie. En incitant nos enfants à adopter les **bons réflexes** dès leur plus jeune âge, on peut limiter de façon significative leurs risques de devenir myopes :



- **passer au moins deux heures par jour dehors** pour bénéficier du rôle protecteur de la lumière naturelle ;



- **limiter le temps consacré aux activités sollicitant la vision de près** (écrans notamment) ;



- **avoir un éclairage suffisant et garder une distance d'au moins 30 cm** avec son livre ou écran ;



- **faire des pauses régulières** de 20 secondes toutes les 20 minutes en regardant au loin (6 mètres environ) ;



- **se coucher tôt** et dormir suffisamment.

Dépister la myopie

Dépister la myopie au plus tôt chez l'enfant est essentiel pour favoriser une prise en charge adaptée et limiter sa progression.

- **Consulter un ophtalmologiste au moindre signe d'alerte** : l'enfant plisse les yeux ou fronce les sourcils pour regarder au loin, il se rapproche de la télévision, de ses livres ou jouets, il se plaint de voir flou, d'avoir du mal à déchiffrer le tableau à l'école ...

» En cas de doute, il peut être utile de procéder à un test simple en vision de loin en demandant à l'enfant de lire une enseigne ou de décrire un objet éloigné.

- **Faire contrôler la vision de son enfant au plus tard à l'entrée au CP** et si possible avant, puis tous les deux ans au cours de la scolarité. Les antécédents familiaux de myopie doivent bien sûr inciter à faire examiner son enfant tôt.

» Les orthoptistes peuvent faire ce dépistage entre 2,5 et 5 ans directement.



Freiner la myopie

Freiner la myopie de l'enfant dès son plus jeune âge est indispensable pour :

- **l'empêcher de devenir trop forte à l'âge adulte** et limiter ainsi les risques de complications (détachement de rétine, cataracte, glaucome, maculopathie...) ;
- **laisser toutes les options chirurgicales ouvertes** pour corriger la myopie à l'âge adulte (l'opération de chirurgie réfractive au laser étant contre-indiquée en cas de myopie trop forte) ;
- **préserver l'acuité visuelle de l'enfant** et donc sa qualité de vie le plus longtemps possible (sport, école...).

Quatre solutions, non invasives, ont récemment fait leurs preuves pour ralentir la myopie évolutive des enfants et adolescents :

- les verres de freination de la myopie ;
- les lentilles souples de freination à porter durant la journée ;
- l'orthokératologie (port de lentilles rigides la nuit) ;
- l'instillation d'un collyre à base d'atropine le soir avant le coucher.

» Pour que votre enfant puisse bénéficier de l'une de ces solutions de freination, il est indispensable de consulter votre ophtalmologiste. Lui seul pourra vous recommander le traitement le plus adapté à son profil.